Diario de comidas

Semana del _____ Peso _____

Día	Desayuno	Comida	Cena	Snacks	kcal	Agua
Lunes	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Martes	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Miércoles	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Jueves	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Viernes	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Sábado	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Domingo	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○

Hambre antes de comer: 1 sin hambre, 3 con ganas de comer, 5 muchísima hambre

Notas: sueño, ánimo, cómo fue el día